

## Paella Lotte et Fruits de mer

[recette-pour-diabetique.com/paella-lotte-et-fruits-de-mer/](https://recette-pour-diabetique.com/paella-lotte-et-fruits-de-mer/)

### Publicité

Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 8 octobre 2020

>>> [Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)



Tout d'abord, je me suis posé la question si on écrivait Paella, Paëlla ou Paëlla ... Mais en cuisinant je me suis tout simplement dit que ça n'avait pas d'importance ! L'important c'est le Goût ( et pas le gout ou le goût ). Voilà donc une Paella aux fruits de mer et à la lotte pour changer du poulet. Un plat familial à préparer pour 6 ou 8 personnes.

Pour préparer cette recette on vous conseille:

Plat Paella

Plat électrique

Riz Paella

Safran

## Recette de Paella Lotte et Fruits de mer

---

- **Produit:** 1 plat à Paella (8 Portions)
- **Préparation:** 45 mins
- **Cuisson:** 45 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 30 mins

Les glucides (30g par part) se trouve dans le Riz. Commencer par servir le Riz de la Paella pour mieux identifier la part (une grosse louche)



## Ingrédients

---

- 400 g Riz Rond spécial Paëlla
- 1 litre Moules
- 300 g Tomates pelées en boîte
- 16 Gambas
- 8 Langoustines
- 400 g Supions
- 800 g Lotte
- 8 Coeurs d'artichaut
- 100 g Petits pois
- 1 oignon
- 2 poivron rouge
- 15 cl Vin Blanc
- 1 litre Bouillon de volaille
- 200 g Chorizo
- 2 doses Safran
- Huile d'olive
- 2 gousses ail

## Instructions

---

1. Dépouiller la lotte (ou votre poissonnier) et coupez la en médaillons Dans un plat à Paella faire dorer la lotte dans un peu d'huile d'olive (5 mn) puis réserver
2. Ajouter les supions et les cuire 5mn, ajouter le chorizo coupé en rondelles et continuer 2/3mn. réserver

3. Faire revenir les gambas jusqu'à ,ce qu'elles rougissent. Réserver
4. Ajouter les poivrons coupés en lanières, l'oignon émincé - ajouter un peu d'huile d'olive et faire revenir 8mn - Ajouter l'ail haché, les tomates, le vin blanc - cuire quelques instants puis ajouter le riz en pluie. Laisser revenir 5 mn puis ajouter le safran et progressivement le bouillon de volaille. Saler très légèrement et poivré - Cuisson à découvert environ 25/30mn
5. Pendant la cuisson du riz cuire les langoustines 5mn dans un grand volume d'eau bouillante et faire ouvrir les moules dans une casserole avec un fond de vin blanc.
6. Au bout de 15 mn de cuisson du riz, ajouter la lotte, les supions, les petits pois, les artichauts, le chorizo.
7. Au bout de 20mn de cuisson ajouter les gambas, le jus des moules filtré, les moules (vous pouvez enlever les coquilles d'une partie) - Remuer légèrement et pose les langoustines sur le dessus.
8. La cuisson est finie lorsqu'il n'y a plus de liquide. conseil: ne pas remuer trop souvent mais soulever légèrement avec une spatule pour que le jus de cuisson aille de partout.

- **Cuisine:** Cuisine du Monde
- **Type de plat:** Plat principal
- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Crème Fouettée ( Chantilly ) allégée aux fruits

Recette suivante → Brownie Chocolat... et Betterave !

**Ou encore...**

---

**Commentez !**

---

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)